

Mein Akku ist leer – wo finde ich ein Ladegerät?

Kursnummer	262PKL603
Beginn	Mittwoch, 09.09.2026, 09:00 - 15:30 Uhr
Dauer	1 U-Tag
Kursort	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), OG 01
Gebühr	120,00 €
Teilnehmer	10 - 16
Kursleitung	Kathrin Linde

Spannungsfeld zwischen beruflichen Anforderungen und persönlichen Bedürfnissen

In diesem Seminar geht es um die Frage: "Wie werde ich meinem Job gerecht, ohne meine Belastungsgrenze zu überschreiten?". Die Teilnehmenden erhalten die Möglichkeit, anhand vielfältiger Methoden und insbesondere anhand von Selbsterfahrungsanteilen den eigenen, individuellen Lösungsansätzen auf die Spur zu kommen. Es werden fünf Module mit folgenden Schwerpunkten erarbeitet:

1. Energieanalyse: Wie nutze ich meine Kraft?
 2. Welche Bedürfnisse habe ich? Welche Prioritäten setze ich?
 3. Welche Ressourcen habe ich?
 4. Veränderungsimpulse
 5. Integration der Inhalte in Alltagssituationen
- Daneben beschäftigen wir uns mit Achtsamkeit und Entspannung.

Inhalte

Umgang mit Belastung
Selbsterfahrung und Lösungsansätze
Energie, Bedürfnisse und Ressourcen
Veränderungsimpulse und Integration in Alltagssituationen
Achtsamkeit und Entspannung

Methoden

Systemische Methoden: Zirkuläre Fragen, hypothetische Fragen, hypnosystemische Methoden, Ressourcenorientierung, Perspektivwechsel

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
09.09.2026	09:00 - 15:30 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), OG 01